



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 平井 紳一

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <https://www.hidamari.or.jp>

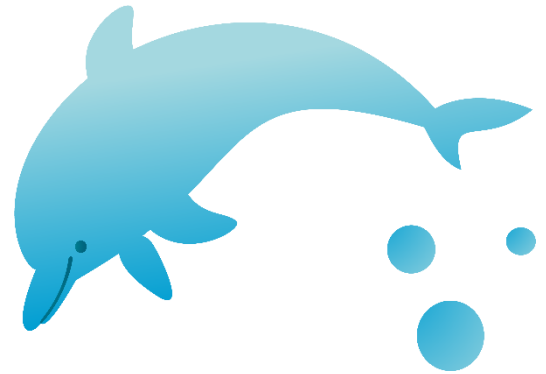
いよいよ夏本番。

8月に入った途端、30℃超えの暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

急な暑さに慣れることが出来ず、体調を崩したりしていませんか？

メープルリーフでも、去年と同じく、熱中症対策と共に、行先や支援の内容など、細かく相談をさせていただきます。

安全に楽しくお出かけが出来るよう、ご協力よろしくお願ひいたします。



☆ 9月の予定・予約表の締め切りに関して

9月予約表締め切り

8月15日（木）17:00

9月予約表は、つうしんと一緒にお送りしています。お手元がない場合には、ご連絡下さい。

- ※ 電話、FAX、メール等での予約も受け付けております。
- ※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。
- ※ 土日の予約が大変込み合っております。長時間利用の希望も多く、予約も重なるため、複数日を挙げていただけるとたすかります。
- ※ 余暇支援以外で、長時間の利用をご希望の場合には、理由をお書き添えいただくようお願いいたします。

※ 支援、事務の都合により、9月支援のお返事は8/26（月）

に送ります。ご了承ください。

☆ 熱中症にご注意を！！

メープルリーフでお出かけの際にも、特に注意していることですが、ご家族と一緒にお出かけをする機会が増える時期です。

簡単ではありますが、屋外で過ごす上での注意点などをまとめましたので、参考になさってください。

- 日中は出来るだけ帽子を被って外出をし、頭や首筋に直射日光が当たるのを避けてください。
- 直射日光が当たることにより、頭部の温度が 40℃を超えることもあります。帽子が苦手な方は、首元や頭を濡れたタオルなどで拭き、熱をとってください。
- 30分以上直射日光の下で動いた場合には、木陰で髪の毛などが冷めるまで十分に休憩をとるなどの配慮が必要です。
- こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前に 30 分から 1 時間に一度は、水分補給を行ってください。その際、スポーツドリンクなどを、一口ずつ口に含んでから飲むことをお勧めします。

☆ 自宅で過ごしている時や、就寝中の熱中症にも、ご注意ください。

今年も、熱帯夜が多く、自宅屋内での熱中症による救急搬送も、報告されております。

ご自宅で過ごされている場合にも、以下の点に気を付け、利用者さんだけでなく、ご家族の皆様も体調管理にご留意ください。

室温が 30℃を超え、更に湿度が 70%よりも高い時は、扇風機には意味がありません。

クーラーの設定温度は 26～28℃で、寒く感じられる場合には、吹き出し口の角度を調整し、クーラーの風に直接当たらないようにしてご利用ください。

お風呂に入る前、夜寝る前なども、コップ一杯程度の水を飲んでおくと熱中症予防になります。自宅でも、意識的に水分補給を行ってください。

- ※ 夜寝ている時に、足がつったり、肉離れを起こしたりした経験はありませんか？それは、熱けいれんといって熱中症の症状の一つです。特に脱水症状が進んでいる時に起こる症状ですので、スポーツドリンクなどで水分だけでなく、栄養分の補給も必ず行ってください。

